

Guide d'enseignement Diabète



Conseils à l'utilisateur

Source : Diabète Québec, site Web : www.diabete.qc.ca

Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est **une maladie chronique qui ne se guérit pas, mais qui se contrôle**. Cette maladie est caractérisée par une glycémie, c'est-à-dire un taux de sucre dans le sang, au-dessus des valeurs normales.



Habituellement, la glycémie est maintenue dans les valeurs normales entre autres, grâce à l'insuline. L'insuline est une hormone produite par le pancréas. Elle agit comme une clé en permettant au sucre présent dans le sang d'entrer dans les cellules du corps pour qu'il soit utilisé comme source d'énergie.

En présence de diabète, l'un et/ou l'autre des phénomènes se produisent :

- Une résistance du corps à l'action de l'insuline.
- Une diminution ou une absence de production d'insuline.

Par conséquent, **le sucre ne peut pas entrer dans les cellules et s'accumule dans le sang**, entraînant une hyperglycémie, c'est-à-dire une augmentation de la glycémie au-dessus des valeurs normales.

À long terme, **l'hyperglycémie peut mener au développement de certaines complications**, notamment aux yeux, aux reins, aux nerfs, au cœur et aux vaisseaux sanguins.

Ressources pour vous aider

Médecin de famille

N'hésitez pas à communiquer avec votre médecin de famille si vous avez des questions concernant votre maladie.

Vous n'avez pas de médecin de famille? Pour obtenir du soutien dans vos recherches, contactez le CLSC de votre région.

Pharmacien

Votre pharmacien peut vous donner de judicieux conseils sur les médicaments que vous devez prendre pour le traitement de votre maladie.

Diabète Québec

Site Web : www.diabete.qc.ca

Régions d'injection

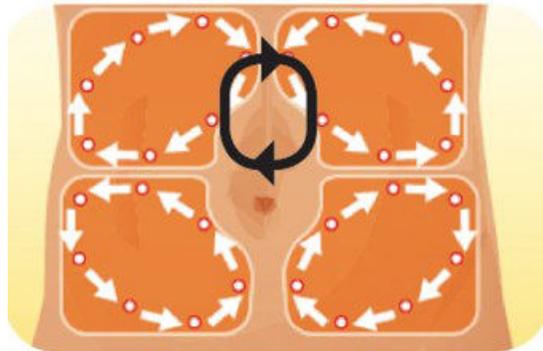
Chez l'adulte, les régions d'injection recommandées sont :

- l'abdomen (région à favoriser, car l'absorption y est constante)
- les cuisses
- le haut des fesses

L'arrière des bras (région moins privilégiée, étant donné la difficulté d'accès pour la personne qui s'injecte elle-même).

Rotation des régions et points d'injection

L'absorption de l'insuline est différente d'une région anatomique à l'autre. Il est donc souhaitable de les varier en s'assurant de conserver la même région anatomique pour le même moment de la journée. Par exemple, vous pourriez utiliser l'abdomen au déjeuner et au dîner, puis les cuisses au souper et au coucher.



Crédit : Diabète Québec

Il est recommandé de faire une rotation structurée des points d'injection à l'intérieur d'une même région anatomique, en laissant un espace d'environ 1 à 2 cm l'un de l'autre (largeur d'un doigt). Pour l'abdomen, il faut éviter de s'injecter à moins de 2 à 3 cm du nombril.

Pour vous faciliter la tâche, vous pourriez :

- Diviser la région anatomique utilisée en quatre quadrants et faire la rotation des points d'injection dans un même quadrant pendant une semaine.
- Procéder ensuite de la même façon pour les trois autres

Types de diabète

Il existe différents types de diabète, soit le prédiabète, le diabète de type 1, de type 2, le diabète de grossesse et d'autres types plus rares.

Valeurs cibles de la glycémie

Les valeurs cibles de glycémie pour la majorité des adultes diabétiques sont les suivantes :

Entre 4,0 et 7,0 mmol/L à jeun ou avant un repas.
Entre 5,0 et 10,0 mmol/L 2 heures après le début du repas.

Symptômes et manifestations

Hyperglycémie

- Fatigue, somnolence
- Augmentation du volume et de la fréquence des urines
- Soif intense
- Bouche sèche
- Vision embrouillée
- Faim exagérée
- Irritabilité

Si l'hyperglycémie perdure dans le temps

- Perte de poids rapide et inexplicable
- Plaies qui guérissent mal
- Infection des organes génitaux et de la vessie

Symptômes de l'hypoglycémie

- Tremblements
- Palpitations
- Transpiration
- Anxiété
- Faim
- Nausées
- Picotement
- Confusion
- Faiblesse
- Somnolence
- Vision embrouillée
- Troubles de la parole
- Maux de tête
- Étourdissements
- Changement d'humeur
- Troubles de concentration



Si l'hypoglycémie survient durant la nuit, il est possible de vivre ces manifestations :

- Transpiration abondante
- Cauchemars
- Sommeil agité
- Maux de tête au réveil



Étapes importantes avant de faire une injection

- Lavez vos mains et les régions d'injection à l'eau savonneuse et bien les assécher.
- Si un tampon d'alcool est utilisé (ex.: milieu hospitalier), laissez sécher l'alcool complètement avant de procéder à l'injection.
- Assurez-vous que la date de péremption indiquée sur la fiole ou la cartouche soit respectée.
- Essayez la cartouche ou la fiole à l'aide d'un tampon d'alcool.
- Si vous utilisez une insuline opaque, il faut d'abord rouler la fiole, la cartouche ou le stylo injecteur délicatement entre vos mains à 10 reprises, puis faire basculer de haut en bas (sans agiter) à 10 reprises, puis inspecter visuellement pour s'assurer que l'insuline à une apparence laiteuse.

Préparation avant l'injection

Est-ce nécessaire d'effectuer un pli de la peau?

Chez l'adulte, le pli cutané est pratiqué seulement dans certaines circonstances, selon la longueur de l'aiguille utilisée et la masse adipeuse (graisse) de la personne.

Conseils importants

- Changez l'aiguille après chaque injection.
- Examinez et palpez régulièrement vos régions d'injection afin de détecter tout signe de lipodystrophie (épaississement du tissu graisseux sous la peau pouvant créer une boule dure au toucher).